பாலின் பெருமை

(வி. சங்கரய்யர்)

நம் தேசத்தில் பெரும்பாலோர் மாமிசம் உண்பதில்லை எனலாம். ஆகையால் அந்த நன்மையை செய்யக்கூடிய் வேறொரு ஆகாரம் உட்கொள்ள வேண்டியது அவசியம். மாமிசத்திலுள்ள பிசிதத்தைவிட் மேலான குணத்தைக் கொடுக்கக்கூடிய சிதம் பால் ஒன்றில் தான் இருக்கிறது. ஆகையால் இந்தியாவில் கசாப்புக் கடைகளை விட பால் பண்ணைகளே அதிகம். இதற்கு நாம் அதிக ஆதரவு அளிக்கவேண்டியதும் அவசியம்.

“நாம் மாமிசம் புசிப்பதை அடியோடு விட்டு விட்லாம், ஆனால் நாம் பாலைக் குறைக்கக்கூடாது" என்று மக்காலம் என்ற அமெரிக்காவிலுள்ள உணவுமுறை நிபுணர் கூறுகிறார். அமெரிக்காவில் சராசரி ஒரு நபருக்கு ஒரு வருஷத்தில் 55.3 காலன் பால் உபயோகிக்கிறார்கள். ஆனால் நம் தேசத்திலோ 6.5 காலன் தான் சராசரி கிடைக்கிறது. வித்தியாசத்தைப் பாருங்கள். தினம் 3 ஔன்ஸ் பால் கூட இல்லை.

“வளருகின்ற பிள்ளைகளுக்கு பால் அவசியம் வேண்டும் என விஞ்ஞான சாஸ்திரிகள் கூறுகிறார்கள். இளவயதில் போஷணை யுள்ள ஆகாரம் புசித்தால் தான் தேகக்கட்டு விடாமல் இருக்கும். என்னுடைய தேசத்தில் நடந்த சோதனையைக் குறித்து கொஞ்சம் சொல்லுகிறேன். விஞ்ஞான சாஸ்திரிகள் சில வளரும் பிள்ளைகளுக்கு சாதாரண சாப்பாட்டோடு தினம் ஒரு 'பைன்ட்' பால் கொடுத்து வந்தார்கள். சாதாரணமாக 3.85 ராத்தல் நிறையும், 1-84 அங்குலம் உயரமும் அதிகப்படும். ஆனால் பால் குடித்தவருஷம் 6.98 ராத்தல் நிறையும் 2-63 அங்குலம் உயரமும் அதி கப்பட்டது" என நமது வைஸ்ராயாக இருந்த லின்லித்கோ பிரபு சிம்லாவில் ஒரு தட்வை உபந்யாசம் செய்தார்.

நம்முடைய முதல் ஆகாரம் பாலே. அதிலிருந்தே தான் நமது வாழ்க்கையை ஆரம்பிக்கிறோம். அதுவே, சிசுவின் ஆரம்ப பூரண ஆகாரம். மிருகங்களுக்கும் ஆரம்ப ஆகாரம் பாலே. பாலின் மஹிமைதான் என்ன? தாய்ப்பாலுக்கு அடுத்தபடியாக பசுவின் பால் ஆட்டின் பால் வைகளேயாகும். ஆகையால் "வருஷா வருஷம் பால் உற்பத்தியை அதிகப்படுத்த வேண்டும். பொது ஜன ஆரோக்கியம்அதைப் பொறுத்திருக்கிறது." என சர் ராபர்ட் மக்காரிசன் என்பவர் கூறுகிறார்.

பாலெல்லாம் பாலல்ல. நன்றாக போஷித்து வளர்க்கப்பட்ட பசுவின் பாலும், சுயேச்சையாக மேய்ந்துவரும் வெள்ளாட்டின் பாலும் நல்ல போஷணா குண முடையது. பாலை காய்ச்சுவதால் சில போஷணை சத்துக்கள் கெடுகின்றன. ஆனாலும் காய்ச்சிக் குடிப்பதே உசிதம். ஆவியில் சூடாக்கிக் குடிப்பது மிகவும் சிலாக்கியம். பாலிலே சர்க்கரை சேர்க்கக்கூடாது. ருசிக்காக் சேர்ப்பது தேகத்துக்கு அதிக கெடு தலைச் செய்கிறது. பாலை வேகமாகக் குடிக்கக்கூடாது. உமிழ் நீரோடு சேர்த்து சாப்பிட்டாலே ஜீரணமாகும். அதனால் மெதுவாகவே அதைக் குடிக்க வேண்டும். மரக்கரி உண்பவர்கள் தினமும் பால் குடிக்க வேண்டியது மிக அவசியம். நம் முன்னோர்கள் நம்மை பால் சாப்பிடும் படிக்கும், அதற்கு

காரணமாகவுள்ள பசுவினிடத்தில் தெய்வங்களெல்லாம் இருப்பதாகக் கூறி அதை நன்கு சுத்தமாகவும் நன்றாகவும் பாதுகாக்கும் படிக்கும் நம்மை ஆக்ஞாபித்திருப்பதில் ஆச்சரியமொன்றுமே யில்லை

ஆனந்த போதினி - 1944 ஹூ - மார்ச்சு மீ